

---

## REAKTIVE DEPRESSIONEN

---

*Elisabeth Lukas*

Drei »V« bereiten den Boden für Neurosen und Depressionen (ausgenommen endogene Depressionen) vor: Vakawucherung, Vergötzung und Verlust an Urvertrauen.

*Vakawucherung* ist ein logotherapeutischer Begriff, der exakt meint, was er besagt, nämlich das Hineinwuchern seelischer Krankheit in ein existentielles Vakuum. Neurosen etwa beanspruchen einen geräumigen Platz im Leben eines Menschen, was allemal voraussetzt, daß eben von vornherein Platz für sie da war, ein unausgefülltes Kontingent an Zeit, Konzentration und noodynamischer Spannung. Bei reaktiven Depressionen ist es ähnlich. Auch für sie muß ein geräumiger Platz im Leben eines Menschen bereitstehen. Nur daß bei ihnen jenes Vakuum dadurch entstanden ist, daß ein Wert, der diesen Platz zuvor innegehabt hatte, verlorenging. Es wurde sozusagen auf dramatische Weise ein »Loch« ins Leben gerissen, eine Verwirklichungschance aus dem Machbaren herausgebrochen, der persönliche Freiraum um ein spürbares Stück beschnitten. Die Unersetzlichkeit des Verlorenen erzeugt jenes Vakuum, in das die reaktive Depression hineinwuchert.

*Vergötzung* wiederum ist der terminus technicus für das Wirrwarr an Einseitigkeit, Fixierung, Fanatisierung, Reduzierung, Isolierung und Symbiotik, das neurotische Strebungen häufig kennzeichnet. Man setzt auf das Eine, man braucht das Eine, man klammert an dem Einen, man erträgt das Leben nicht ohne das Eine, man ist abhängig von dem Einen. »Ohne dich

kann ich nicht sein« – was für ein neurotischer Liebesschwur! »Wenn ich die Stelle nicht bekomme, ist alles aus« – welch größtenwahnsinniger Anspruch an das Schicksal! Derlei Vergötzung ist die Wiege der reaktiven Depression; das Du oder die Arbeitsstelle brauchen nur noch abhanden zu kommen, und die Krankheit entsteigt der Wiege und erwächst zum Begleiter auf Lebensdauer.

*Verlust an Vertrauen* schließlich ist der Name des »Vs« mit dem größten Tiefgang. Da im Irdischen alles verlierbar ist, gibt es nur eine metaphysische Geborgenheit oder keine. Der geborgene Mensch ist nie allein. Aber der Mensch, der sich nicht geborgen weiß, fühlt sich auf eine infernalische Weise allein. Er ist der Alleingelassene schlechthin, das »verlassene Kind«, dessen Elend sein ganzes Erwachsenendasein durchzieht. Jede Zurückweisung, die er erfährt, ruft ihm glühenden Schmerzes seine Verlassenheit in Erinnerung. Jeder Mißerfolg, den er erntet, drückt ihn noch stärker in die Verlassenheit hinein.

Wir wissen, Einsamkeit kann etwas Wunderbares sein, ein fruchtbarer Anstoß zur inneren Sammlung, ein Weg zur meditativen Lebensschau in Ruhe und Stille. Eine Zeit der Einsamkeit kann die Seele »streicheln«, doch sie tut nichts dergleichen mit der Psyche des Neurotikers, dessen unentwegtes Verlassenheitsgefühl den Stellenwert einer Katastrophe hat.

Widerfährt ihm nun ein unabänderliches Leid, so ist ihm die heilsame »Trauerarbeit« in Stille verwehrt, ist ihm die Zuflucht in die Einsamkeit, in der er genesen würde, versperrt. Er würde dort nicht sein Leid »übergeben«, etwa in »Hände«, größer als die seinen, sondern er würde im Unvermögen, auf solche »Hände« zu vertrauen, mit dem glühenden Schmerz nackt und allein dastehen wie je zuvor, die Chiffre seiner Lebenskatastrophe hätte sich bloß noch potenziert. *Das* geschieht in der reaktiven Depression.

Man könnte die reaktive Depression folglich definieren als den Gang in die zerstörerische Wüste. Es ist nicht jener Gang in die Wüste, der ins »Gelobte Land« führt bzw. hilft, sich selbst zu finden, sondern es ist der Gang in den langen und langsamen Tod. Ein Mensch will nicht mehr. Er kapituliert vor dem Schicksal, gibt den Kampf auf, resigniert auf allen Linien. Er hat keine Kraft mehr. Er sieht keine Zukunft mehr. Er glaubt nicht mehr an den Sinn von irgend etwas. Er ist fertig mit sich und dem Leben. Was jetzt geschehen soll? Es interessiert ihn nicht.

Betrachten wir einen Text von Viktor E. Frankl:

»Das Schicksal, das also, was uns widerfährt, läßt sich demnach auf jeden Fall gestalten – so oder so. ›Es gibt keine Lage, die sich nicht veredeln ließe, entweder

durch Leisten oder durch Dulden«, sagt Goethe. Entweder wir ändern das Schicksal – sofern dies möglich ist –, oder aber wir nehmen es willig auf uns – sofern dies nötig ist. Innerlich können wir in beiden Fällen an ihm, am Unglück, nur wachsen. Und jetzt verstehen wir auch, was Hölderlin meint, wenn er schreibt: ›Wenn ich auf mein Unglück trete, stehe ich höher.«<sup>1</sup>

Unter Bezugnahme auf diesen Text lässt sich feststellen: Der reaktiv Depressive ist nicht mehr bereit, sein Schicksal zu gestalten. Warum nicht? Er ist nicht »willig, es auf sich zu nehmen«, sofern dies nötig ist. Er tritt nicht auf sein Unglück, und deshalb tritt sein Unglück auf ihn, wird er davon niedergetreten, niedergewalzt und überrollt.

Wie können wir in einem solchen Falle Beistand leisten, »Ärztliche Seelsorge«, in Diktion der Logotherapie? Die Anwendung der Methode der Paradoxen Intention ist – wie bei jeder Form von Depression – kontraindiziert. Aber auch die Methode der Dereflexion, die oft von Freunden und gütigen Mitmenschen aus einem natürlichen Instinkt heraus angewandt wird, indem jene den Kranken von seinem Kummer ablenken und auf restliche positive Bereiche hinzulenken versuchen, pflegt kaum zu »greifen«. Das, was den beiden erstgenannten »Vs« gegenläufig wäre, ist nur *vor* einem Unglück einleitbar, aber nicht *nach* einem Unglück!

*Vor* dem Einbruch des Schicksals kann und soll ein existentielles Vakuum (mit oder ohne therapeutische Unterstützung) aufgefüllt werden. *Vor* dem Abbruch der Spitze einer sogenannten Wertpyramide<sup>2</sup>, also einer einseitigen Wertekonstellation, kann und soll das persönliche Wertsystem eines Menschen (mit oder ohne therapeutische Unterstützung) erweitert und bereichert werden. Solange noch etwas Bedeutung hat im Leben, solange das Leben selbst noch Bedeutung hat für den Betreffenden, besitzt dieser die Bereitschaft, sich neuen und zusätzlichen Bedeutungen zu öffnen. Derjenige, der nach dem Einen sucht, kann auf fruchtbare Fahrten gesetzt werden. Derjenige, der an dem Einen hängt, kann auch noch an ein Zweites und Drittes angekoppelt werden. Aber derjenige, der das Eine verloren hat, das die gesamte Bedeutung seines Lebens für ihn ausmachte, ist nicht in der Stimmung für »Ersatz« und Aufbau eines Neuen und Anderen, er verweigert Suche und Ankoppelung vehement. *Nach* erfolgtem Unglück ist es für jedwede Wertauffüllung zu spät. *Nach* einem erfolgten Unglück zehrt der Mensch von noch bestehenden tragenden Werten aus der Vorunglückszeit, oder er versinkt in reaktiver Depression.

---

<sup>1</sup> V.E. Frankl, Die Sinnfrage in der Psychotherapie, München, 3. Aufl. 1988, S. 93.

<sup>2</sup> Vgl. dazu E. Lukas, Auch dein Leben hat Sinn, Freiburg, Neuausgabe 1991, S. 21 ff.

Werfen wir nunmehr einen Blick auf das dritte »V«, den Verlust an Urvertrauen, der einen persönlichen Wertverlust erst recht ins Unerträgliche steigert. Ihm gegenläufig wäre die Rückgewinnung des Urvertrauens, und das Wort »Rückgewinnung« legt bereits nahe, daß *Urvertrauen schon einmal vorhanden gewesen sein muß*. In der Tat gibt es nach logotherapeutischer Auffassung keinen Menschen, der nicht ein basales und grundsätzliches Urvertrauen in die Welt mitbrächte. Es schlummert von allem Anfang an tief drinnen im Zentrum seiner unbewußten Geistigkeit, um im Zuge seiner Reifeentwicklung allmählich aufzuwachen und ihn in einer Art intuitiver Ahnung auf den Rhythmus der Vorsehung einzuschwingen. Das Urvertrauen leitet den Menschen, indem es seine Einwilligung hervorlockt ins Geleitetwerden. Es synchronisiert seinen freien Willen mit dem Durchwaltetwerden von einem höheren Willen. In dem Augenblick jedoch, da es erwacht und ins Bewußtsein vordringt, interferiert es mit anderen Bewußtseinsinhalten und kann von solchen, insbesondere von nihilistisch gefärbten, überlagert und verschüttet werden. Dann fällt das verschüttete und scheinbar verlorengegangene Urvertrauen in den Schlaf des geistig Unbewußten zurück, und die Einwilligung des Menschen ins Geleitetwerden, die Synchronisation seines Willens mit einem übergeordneten Willen lockert sich oder löst sich auf.

Aus dem Gesagten wird zweierlei deutlich:

1. Urvertrauen ist ein Wertempfinden (besser: *das tragende Wertempfinden*) aus der Vorunglückszeit! Deshalb kann das Urvertrauen auch *nach* einem erfolgten Schicksalsschlag noch reaktiviert werden.
2. Urvertrauen schafft »Einwilligung«, und nichts wird zur Abheilung einer reaktiven Depression dringender benötigt als dies. Hieß es doch im vorhin zitierten Frankl-Text, auf ein unabänderlich tragisches Schicksal verweisend: »... oder aber wir nehmen es willig auf uns ...«.

Ein Fallbeispiel soll zeigen, wie diese Erkenntnisse in die Praxis umgesetzt werden können. Eine ca. 60jährige Frau wurde vom Arzt mit der Diagnose »reaktive Depression nach Tod des Ehemannes« an unsere psychotherapeutische Ambulanz überwiesen. Sie kam mit den unübersehbaren Anzeichen der seelischen Erstarrung eines Menschen, der »nicht mehr will«. Da man mit vor Schmerz erstarrten Personen einzig über den Inhalt ihres Schmerzes sprechen kann, bewegte sich unser Gespräch um den erlittenen Verlust der Frau. Und siehe da, diesem Verlust haftete ein besonderer »Stachel« an, der in ihrer Brust steckte. Ihr Mann war kräftig und vital gewesen und hatte sich lediglich einem kleinen medizinischen Eingriff

unterziehen müssen, der in der Regel komplikationslos verläuft. Dabei hatte sein Körper auf ein relativ harmloses Medikament mit Herzstillstand reagiert, was angeblich unter Hunderttausenden einmal vorkommt. Der Haken am Ende des Stachels hieß also: »Warum mußte ausgerechnet mein Mann der eine unter Hunderttausenden sein? Warum hat der Zufall gerade ihn ausgewählt und mitten aus dem Leben gerissen, ihn, der immer gesund war und noch viel Schönes vom Leben gehabt hätte?«

Warum der Zufall etwas tut – eine interessante Frage. Verstandesmäßig unbeantwortbar wartet sie auf eine Antwort aus dem Urvertrauen heraus, die der Mensch selber geben muß. Viktor E. Frankl war es vorbehalten, den »Primat der Frage gegenüber der Antwort« zu formulieren und erstmals in ein therapeutisches Konzept einzupassen:

»Das Leben selbst ist es, das dem Menschen Fragen stellt. Er hat nicht zu fragen, er ist vielmehr der vom Leben her Befragte, der dem Leben zu antworten – das Leben zu verantworten hat. Die Antworten aber, die der Mensch gibt, können nur konkrete Antworten auf konkrete ›Lebensfragen‹ sein. In der Verantwortung des Daseins erfolgt ihre Beantwortung, in der Existenz selbst ›vollzieht‹ der Mensch das Beantworten ihrer eigenen Fragen.

Das scheinbar paradoxe Primat der Antwort gegenüber der Frage gründet sich auf dem Sich-Erfahren des Menschen als eines je schon Befragten. Aber der religiöse Mensch erlebt das Dasein nicht nur als konkrete Aufgabe, sondern als *persönlichen Auftrag* – der an ihn ergeht von einem persönlichen, ja überpersönlichen Wesen. So sieht er denn die Aufgabe transparent, nämlich auf die Transzendenz hin; er allein kann ›trotzdem ja zum Leben sagen‹ unter allen Bedingungen und Umständen – trotz alledem: trotz Not und Tod.«<sup>3</sup>

Wenn es mithin gelingen sollte, der Patientin den »Stachel« aus der Brust zu ziehen und sie in den Stand zu setzen, »trotzdem ja zum Leben zu sagen«, müßte sie eine sinnvolle Antwort auf ihr Schicksal finden. Mehr noch: sie könnte darüber hinaus den grausamen Zufall, der ihr völlig unerwartet den Mann genommen hat, als *persönlichen Auftrag* deuten, könnte sie dahinter eine *auf die Transzendenz hin transparente Aufgabe* vermuten, wäre sie unter allen Bedingungen und Umständen – wieder geborgen. Und so machten wir uns gemeinsam an die Entdeckung von Antwort und Auftrag. Hier ist das Ergebnis dieser »Entdeckungsreise«, die nicht mehr als fünf Sitzungen erfordert hat:

*Ergebnis Nr. 1*

---

<sup>3</sup> V.E. Frankl, Logotherapie und Existenzanalyse, München 1987, S. 141.

Eine langjährige gute Ehe und Partnerschaft erleben zu dürfen, ist ein enormes Glück. Zu erhoffen, auch noch das Glück zu haben, etwa zur selben Zeit wie der Ehepartner aus dem Leben scheiden zu dürfen, wäre zuviel verlangt – dieser verständliche Wunsch zweier Liebender erfüllt sich selten.

#### *Ergebnis Nr. 2*

Sofern sich dieser Wunsch nicht erfüllt, was die Norm ist, muß der Überlebende einen Zeitabschnitt des Alleinlebens »ableisten« (unabhängig davon, ob er sich vielleicht später wieder mit jemandem verbindet oder nicht). Selbst wenn er dem Toten geistig sehr nahe bleibt, »fällt« ihm die Aufgabe »zu«, zunächst aus eigenen Quellen schöpfend den konkreten Alltag zu meistern.

#### *Ergebnis Nr. 3*

Im Falle der Patientin ist diese Aufgabe *ihr* »zugefallen« und nicht ihrem Mann. Obwohl sie stets die Schwächere, Zartere, Unsichere gewesen war, und er der Starke, Selbstsichere, Fürsorgliche. Sie hatte sich in der Ehe an ihn angelehnt, sie hatte ihn gerne bestimmen lassen, was unternommen wurde, ihr war es recht gewesen, daß er alle Angelegenheiten für sie beide geregelt hatte. Konnte es sein, daß sie eine etwas unreife und unselbständige Persönlichkeit war, die sich nicht hatte weiterzuentwickeln brauchen, weil ja der Partner die fehlende Kraft kompensiert und eingebracht hatte? Die Patientin stimmte zu.

#### *Ergebnis Nr. 4*

Was kann ein Mensch im Leben maximal erreichen? Doch wohl nur dies: daß er seine ausgewogenste Form entwickelt, daß er eine Seinsstufe erklimmt, auf der das Beste, das er zu geben hat, aus ihm herauskommt. Wer in der Ehe der Patientin hatte nun ein solches Maximum annähernd erreicht, sie oder ihr Mann? Es war gar keine Frage. Er hatte das Leben in vollen Zügen genossen, er hatte seine Frau treu umhegt, er hatte klug gewirtschaftet ... er war zu einer stimmigen Identität vorgedrungen. Und sie? War sie nicht irgendwo auf ihrem Weg stehengeblieben, irgendwo in ihrem Reifeprozess steckengeblieben, knapp unterhalb jener Seinsstufe, die ihre höchstmögliche und beste sein konnte? Die Patientin bekannte sich dazu.

#### *Ergebnis Nr. 5*

Wenn aber ihr Ehemann bereits erreicht hatte, was im Leben überhaupt erreichbar ist, während man von ihr dasselbe nicht behaupten konnte, war es

dann so falsch, was der »Zufall« gefügt hatte? War es dann so sinnlos, daß ihr (und nicht ihm) der Abschnitt des Alleinlebens und Selbst-für-sich-sorgen-Müssens aufgezwungen worden war? Oder enthüllte sich darin ihre einzige und letzte Chance doch noch in einer großen inneren Anstrengung auf jene Seinsstufe hinaufzuklettern, die ihr eigentlich entsprach? Auf den Punkt gebracht: Konnte aus dem Faktum, daß sie die Überlebende in der Partnerschaft war, am Ende sogar ein *persönlicher Auftrag* herausgelesen werden, Versäumtes nachzuholen und in ihrer Persönlichkeitsentwicklung nachzureifen? Die Patientin verschloß sich diesem Aspekt gegenüber nicht. »Es wäre ganz im Sinne meines verstorbenen Mannes«, äußerte sie, »er hat mich immer ein wenig lebensstüchtiger sehen wollen. Aber wie packe ich es an?«

Darüber sprachen wir in den darauffolgenden fünf Sitzungen, doch das war nicht das Entscheidende. Entscheidend war, daß ein reaktiv Depressiver, der fragt: »Wie packe ich es an?« seine Depression längst abgelegt hat.

Fassen wir zusammen. Das Urvertrauen ruht auf zwei Säulen auf. Die eine Säule ist der Glaube an die absolute Integrität des Selbst, an den unversehrten, heilen Personenkern in sich. Dieser Glaube ist das Agens der Überwindung der Urangst, worauf bei der Erörterung der Angstneurosen eingegangen worden ist. Die zweite Säule ist der Glaube an das Eingebettetsein des Selbst in den Gesamtschöpfungsplan, was auch noch die Zufälle, die auf das Selbst einwirken und seine Entfaltung in bestimmte Richtungen drängen, miteinbegreift. Dieser Glaube ist das Agens der Überwindung von Depression und »Schicksalsunwilligkeit«. Unabhängig von jedweder konfessionellen Religionszugehörigkeit ist zu beobachten, daß Patienten, die diese beiden Säulen in ihrem weltanschaulichen Gebäude stehen lassen oder notfalls neu errichten können, gefeit sind gegen die elementaren Bedrohungen ihres seelischen Gleichgewichtes, als da sind: Todesangst und Todessehnsucht. Gleichzeitig sind sie ein Stück befreit für den Himmel. Denn »Himmel« ist, wenn das durch uns Geschehene positiver ist als das uns Geschehene, und »Hölle« ist, wenn das durch uns Geschehene negativer ist als das uns Geschehene. Viktor E. Frankl schreibt dazu:

»im Tode ist der Mensch ... sein gelebtes Leben; er ist seine eigene Geschichte, sowohl die ihm geschehene als die von ihm geschaffene. Und so ist er auch sein eigener Himmel und seine eigene Hölle, je nachdem.«<sup>4</sup>

---

<sup>4</sup> V.E. Frankl, Der Wille zum Sinn, München, Neuausgabe 1991, S. 54.

Ohne Todesangst und ohne Todessehnsucht ist es leichter, Negatives auszuhalten und Positives in die Welt zu schaffen.